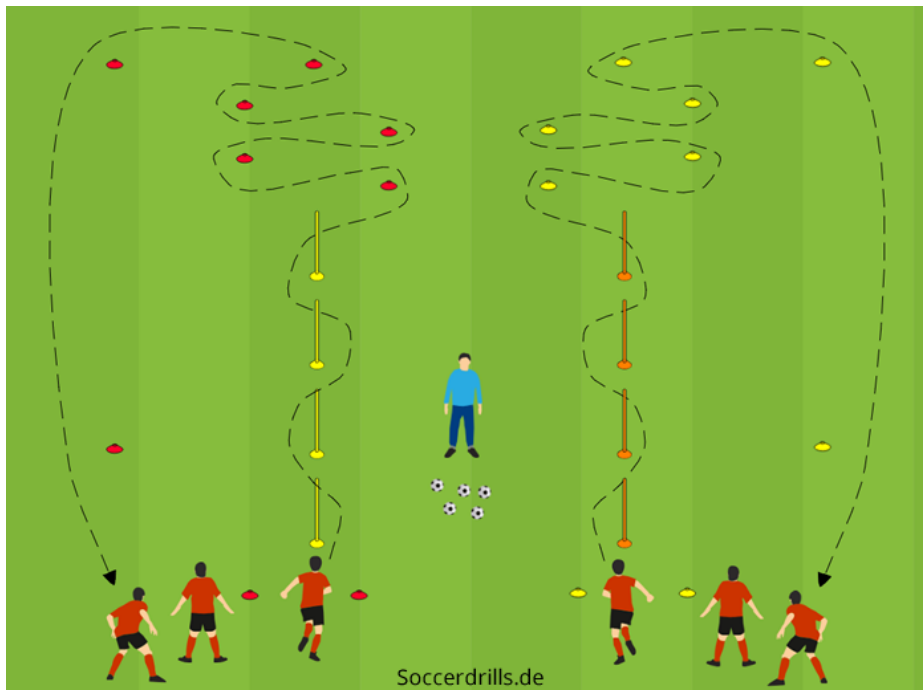


## Sprint-Staffel mit und ohne Ball und/oder Torschuss



### Organisation:

- Insgesamt benötigen wir 18 Bodenmarkierungen, 8 Slalomstangen und ausreichend Bälle.
- Der Aufbau ist in der Grafik zu erkennen. Die Abstände entsprechen dem Leistungsvermögen des Teams.
- Wir teilen das Team in zwei Gruppen, die im Wettkampf immer im 1 gegen 1 gegeneinander antreten.

### Ablauf:

- Der Trainer gibt das Startkommando.
- Die ersten Spieler der Teams starten ins Sprintduell.
- Die Sprintstrecke entnehmen bitte der Grafik.
- Wer das 1 gegen 1-Duell gewinnt, erhält einen Punkt für sein Team. Welches Team erzielt die meisten Punkte?
- Jeder Spieler durchläuft den Parcours 4x. Die Pause zwischen den Sprints sollte ca. 1 Minute dauern, achte auf eine entsprechende Spieleranzahl, lasse eventuell das nächste Duell später/früher starten oder drei Teams auf drei Strecken gegeneinander antreten. Ist dieser 4er-Block absolviert, folgt eine ca. fünfminütige Blockpause. Es handelt sich dabei um eine aktive Pause mit Jonglieren etc. Diese Blöcke werden dreimal wiederholt, beachte das Leistungsvermögen deines Teams.

### Varianten:

- Die Spieler haben Bälle zur Verfügung und treten im Dribbelduell gegeneinander an.
- Die Markierungen am Ende der Strecke werden leicht seitlich versetzt, um genügend Raum für einen Torschuss zu haben. Diese Markierungen dienen als Abschussmarken, die Tore werden in entsprechender Entfernung aufgestellt. Es gilt, nicht nur das Sprintduell zu gewinnen, für einen Torerfolg gibt es immer einen Bonuspunkt.
- Start im Sitzen, Liegen, aus der Hocke, rückwärts mit Vorwärtsdrehung, etc.
- Das Startsignal erfolgt visuell (zum Beispiel Hand heben).

### Trainertipps:

- Die Spieler feuern sich im Team gegenseitig an.
- Ein Trainingseffekt wird nur bei maximaler Intensität erzielt.